

# SALSAS LIGERAS Y DELICIOSAS (I)

## SALSA VINAGRETA A LA MOSTAZA

### INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

1 cucharada sopera de mostaza  
3 cucharadas soperas de zumo de limón  
4 cucharadas soperas de aceite hipocalórico  
Sal y pimienta

### MODO DE PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes y remueve bien hasta formar una emulsión homogénea. Salpimienta al gusto.  
Ideal para acompañar verduras y ensaladas.

Si prefieres utilizar mostaza de Dijón, reduce la cantidad ya que su sabor es más potente. Agita bien antes de aderezar tus platos preferidos.

## SALSA YOGUR

### INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

1 yogur natural desnatado  
1 cucharada de postre de zumo de limón  
2 cucharadas soperas de aceite hipocalórico  
½ diente de ajo picado  
Sal y pimienta

### MODO DE PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes y remueve hasta formar una salsa uniforme. Salpimienta al gusto.  
Ideal para acompañar ensaladas.

Para darle un toque diferente, puedes añadirle cilantro o albahaca.

## SALSA SATSIKY

### INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

1 rodaja gruesa de pepino  
1 yogur desnatado  
1 diente de ajo  
1 cucharada de postre de vinagre  
1 cucharada sopera de aceite hipocalórico  
Una pizca de eneldo o comino  
Sal y pimienta

### MODO DE PREPARACIÓN

Pela y corta el pepino y el ajo en trozos pequeños. Mezcla todos los ingredientes y remueve. Salpimienta al gusto.  
Ideal para acompañar verduras, ensaladas o mariscos.

¿Buscas un acompañamiento original y bajo en calorías? La salsa griega satsiky elaborada con aceite hipocalórico resulta excelente.

## SALSA DE PIMIENTO

### INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

3 cucharadas soperas de tomate natural triturado  
1 lata de pimientos asados en conserva  
½ diente de ajo  
2 cucharadas soperas de aceite hipocalórico  
1 gota de edulcorante  
Sal y especias al gusto

### MODO DE PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes y tritúralos hasta formar una salsa homogénea. Salpimienta al gusto.  
Ideal como acompañamiento de pescados.

Para bajar la acidez de la salsa, te recomendamos añadir una gota de edulcorante. De esta manera también potenciarás su sabor. Recuerda que las verduras como el pimiento o el tomate, base de la dieta mediterránea, además de ser bajas en calorías son ricas en vitaminas A y C.

## SALSA DE QUESO Y MOSTAZA

### INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

3 cucharadas soperas de queso de untar light  
1 cucharada de postre de mostaza  
1 cucharada sopera de aceite hipocalórico  
1 chorrito de leche desnatada  
1 pizca de pimentón dulce  
Perejil  
Sal y pimienta

### MODO DE PREPARACIÓN

Mezcla los ingredientes y añade la leche poco a poco sin dejar de remover hasta obtener la textura cremosa deseada.

Salpimienta al gusto.

Da un toque de cremosidad a tus ensaladas o pescados.

Puedes reducir la cantidad de queso y aumentar la de leche desnatada si deseas obtener una textura más fluida.

## SALSA DE SETAS

### INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

4 setas  
2 tiras de cebolla  
1 tacita de leche desnatada  
1 tarrina pequeña de queso fresco desnatado  
½ diente de ajo  
1 cucharada sopera de aceite hipocalórico  
Sal y pimienta

### MODO DE PREPARACIÓN

Lava y corta las setas y cocínalas al vapor en el microondas junto con la cebolla. Añade el resto de ingredientes y pásalos por la batidora hasta formar una salsa uniforme. Salpimienta al gusto.

Haz más atractivas tus recetas de pollo o pavo a la plancha.

También es un buen acompañamiento para el arroz y la pasta.

Puedes combinar varios tipos de setas y champiñones. Obtendrás salsas de gustos diferentes.

## SALSA DE ATÚN

### INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

1 lata pequeña de atún al natural  
½ tacita de nata ligera  
1 cucharada sopera de zumo de limón  
2 cucharadas soperas de aceite hipocalórico  
Sal y pimienta

### MODO DE PREPARACIÓN

Mezcla el atún con el aceite y el zumo de limón y aplástalo con un tenedor. Incorpora la nata y pásalo por la batidora.

Salpimienta al gusto.

Ideal para verduras y ensaladas.

El atún es un pescado azul con propiedades cardiosaludables al ser fuente natural de Ácidos Grasos omega-3. Puedes cambiar el atún por otros pescados o mariscos como salmón o almejas y obtener una gran variedad de salsas de acompañamiento de tus verduras, ensaladas o pescados al vapor.

**LAS SALSAS CON ACEITE ACALÓRICO DEBEN ELABORARSE Y CONSUMIRSE EN CRUDO**

# SALSAS LIGERAS Y DELICIOSAS (I)

## SALSA VINAGRETA A LA MOSTAZA

### INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

1 cucharada sopera de mostaza  
3 cucharadas soperas de zumo de limón  
4 cucharadas soperas de aceite hipocalórico  
Sal y pimienta

### MODO DE PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes y remueve bien hasta formar una emulsión homogénea. Salpimienta al gusto.  
Ideal para acompañar verduras y ensaladas.

Si prefieres utilizar mostaza de Dijón, reduce la cantidad ya que su sabor es más potente. Agita bien antes de aderezar tus platos preferidos.

## SALSA YOGUR

### INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

1 yogur natural desnatado  
1 cucharada de postre de zumo de limón  
2 cucharadas soperas de aceite hipocalórico  
½ diente de ajo picado  
Sal y pimienta

### MODO DE PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes y remueve hasta formar una salsa uniforme. Salpimienta al gusto.  
Ideal para acompañar ensaladas.

Para darle un toque diferente, puedes añadirle cilantro o albahaca.

## SALSA SATSIKY

### INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

1 rodaja gruesa de pepino  
1 yogur desnatado  
1 diente de ajo  
1 cucharada de postre de vinagre  
1 cucharada sopera de aceite hipocalórico  
Una pizca de eneldo o comino  
Sal y pimienta

### MODO DE PREPARACIÓN

Pela y corta el pepino y el ajo en trozos pequeños. Mezcla todos los ingredientes y remueve. Salpimienta al gusto.  
Ideal para acompañar verduras, ensaladas o mariscos.

¿Buscas un acompañamiento original y bajo en calorías? La salsa griega satsiky elaborada con aceite hipocalórico resulta excelente.

## SALSA DE PIMIENTO

### INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

3 cucharadas soperas de tomate natural triturado  
1 lata de pimientos asados en conserva  
½ diente de ajo  
2 cucharadas soperas de aceite hipocalórico  
1 gota de edulcorante  
Sal y especias al gusto

### MODO DE PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes y tritúralos hasta formar una salsa homogénea. Salpimienta al gusto.  
Ideal como acompañamiento de pescados.

Para bajar la acidez de la salsa, te recomendamos añadir una gota de edulcorante. De esta manera también potenciarás su sabor. Recuerda que las verduras como el pimiento o el tomate, base de la dieta mediterránea, además de ser bajas en calorías son ricas en vitaminas A y C.

## SALSA DE QUESO Y MOSTAZA

### INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

3 cucharadas soperas de queso de untar light  
1 cucharada de postre de mostaza  
1 cucharada sopera de aceite hipocalórico  
1 chorrito de leche desnatada  
1 pizca de pimentón dulce  
Perejil  
Sal y pimienta

### MODO DE PREPARACIÓN

Mezcla los ingredientes y añade la leche poco a poco sin dejar de remover hasta obtener la textura cremosa deseada.

Salpimienta al gusto.

Da un toque de cremosidad a tus ensaladas o pescados.

Puedes reducir la cantidad de queso y aumentar la de leche desnatada si deseas obtener una textura más fluida.

## SALSA DE SETAS

### INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

4 setas  
2 tiras de cebolla  
1 tacita de leche desnatada  
1 tarrina pequeña de queso fresco desnatado  
½ diente de ajo  
1 cucharada sopera de aceite hipocalórico  
Sal y pimienta

### MODO DE PREPARACIÓN

Lava y corta las setas y cocínalas al vapor en el microondas junto con la cebolla. Añade el resto de ingredientes y pásalos por la batidora hasta formar una salsa uniforme. Salpimienta al gusto.

Haz más atractivas tus recetas de pollo o pavo a la plancha.

También es un buen acompañamiento para el arroz y la pasta.

Puedes combinar varios tipos de setas y champiñones. Obtendrás salsas de gustos diferentes.

## SALSA DE ATÚN

### INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

1 lata pequeña de atún al natural  
½ tacita de nata ligera  
1 cucharada sopera de zumo de limón  
2 cucharadas soperas de aceite hipocalórico  
Sal y pimienta

### MODO DE PREPARACIÓN

Mezcla el atún con el aceite y el zumo de limón y aplástalo con un tenedor. Incorpora la nata y pásalo por la batidora.

Salpimienta al gusto.

Ideal para verduras y ensaladas.

El atún es un pescado azul con propiedades cardiosaludables al ser fuente natural de Ácidos Grasos omega-3. Puedes cambiar el atún por otros pescados o mariscos como salmón o almejas y obtener una gran variedad de salsas de acompañamiento de tus verduras, ensaladas o pescados al vapor.

**LAS SALSAS CON ACEITE ACALÓRICO DEBEN ELABORARSE Y CONSUMIRSE EN CRUDO**